

薬局からのお知らせです

よい睡眠を取りましょう

1. 「睡眠効率」って、ご存知ですか？

$$\frac{\text{眠っている時間}}{\text{横になっている時間}} \times 100(\%)$$

(眠っている時間も含む)



この式で出た数値(%)が、「睡眠効率」と言われます。この睡眠効率が85%以上になる睡眠が理想だそうです。

例えば、布団に入って1時間でグッスリと眠りに入り、8時間寝たあと、朝に布団の中で1時間、もぞもぞと起きる準備をした場合は…

- 眠っている時間＝8時間
- 横になっている時間＝10時間（1時間+8時間+1時間）

$$\frac{8 \text{ 時間}}{10 \text{ 時間}} \times 100(\%) = 80\% \text{ となります。}$$

逆に、4時間しか眠れなかったからと、布団の中で4時間目をつぶっていた場合、横になっている時間が8時間になるので、

$$\frac{4 \text{ 時間}}{8 \text{ 時間}} \times 100(\%) = 50\% \text{ となります。}$$



2. では、どうすればよいの？

よい睡眠を取るには、「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

それでは、「質の良い睡眠を心がける」とは、具体的にどのような事をすれば良いのでしょうか？

日常生活でできる工夫を中心に、考え方などウラ面で説明します。

3. 具体的に、どうするの？

【 起床時間や運動 】

- 起床時にカーテンを開けて太陽の光を取り入れ、体内時計をリセットしましょう。
- 午後に日光を浴びると、メラトニンという睡眠に関わる体内物質の調節が適切になります。
- 15時までの昼寝は、30分以内であれば夜間の睡眠に影響は与えないと言われています。夕方以降の仮眠は必ずやめましょう。
- 毎日の運動により、夜間の睡眠の質がよくなります。また、眠りたい時間から逆算して2時間くらい前に、ストレッチなどで一度体温を上げると、眠りやすくなります。



【 食事・嗜好品について 】

- 朝食は、脳への栄養補給と消化器系の活動により目覚めがよくなります。
- 食事・晩酌は寝る3時間前までに済ませ、それ以降は摂らない事が大事です。
- 消化器系が活発であると自律神経系の働きにより睡眠を妨げます。夕食は少なくとも就寝前3時間には終わるようにします。
〔 食後に眠くなる事と、質の良い睡眠を取ることは無関係と 考えて下さい。 〕

【 睡眠時間について 】

- 眠っていても、体には一定のリズムがあります。睡眠時間は90分の倍数を取ることが良いとされています。
- 生物がもともと持っている体のリズムも関係します。午前0時～6時までの「体が眠りやすい時間帯」では起きないようにしましょう。

※ ご注意 ※

医師から運動を制限するように言われている方、食事について制限を設けられている方、日光に過敏な方などがおられます。他の方に無理に勧めたりせず、避難所などでは周囲の方と十分にご相談の上、行って下さい。

また健康について不安がある時は、無理に我慢せず、医師または薬剤師などにお問い合わせ下さい。